

¿Cómo se clasifica la Actividad Física?

Actividad Física Moderada

Requiere de esfuerzo moderado de energía que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, aumentando la frecuencia de la respiración y el calor corporal (sudor).

Se recomienda realizar este tipo de actividad física de 2 ½ a 5 horas por semana

Actividad Física Intensa

Requiere gran cantidad de esfuerzo y requerimiento de energía, provocando una respiración rápida, incremento de la frecuencia cardíaca, calor corporal (sudor excesivo) no siendo necesario que se consideren como oficio o profesión, y se debe de realizar con precaución dado que puede implicar riesgos cardiovasculares en personas con problemas coronarios.

Se recomienda realizar este tipo de actividad física de 1 1/2 horas a 2 1/2 horas por semana

Algunos de los beneficios de la Actividad Física

- ♦ Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer del colon y osteoporosis
- ♦ Mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos
- ♦ Reduce el riesgo de caídas en personas adultas
- ♦ Mejora la salud mental y el humor
- ♦ Releva síntomas de depresión y ansiedad
- ♦ Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa muscular
- ♦ Aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas
- ♦ Estimula el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes.

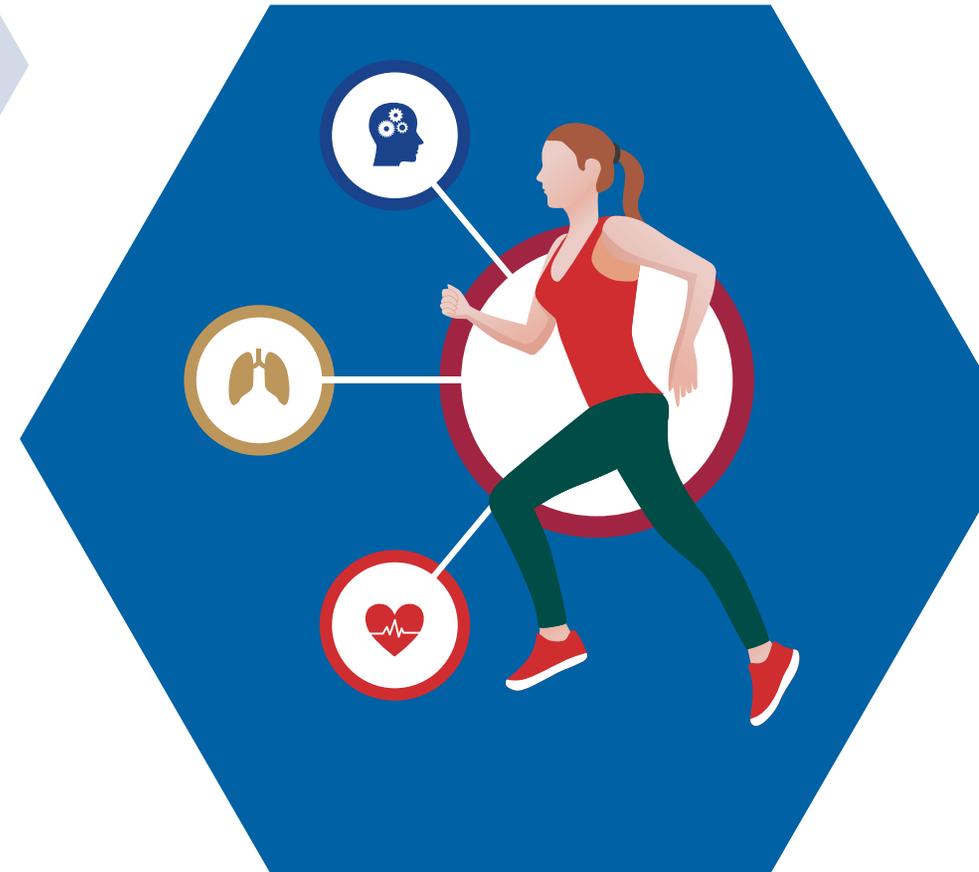
¡Recuerda que la Subdirección de Servicios Médicos Integrales Trabaja en beneficio de ti y de tu familia!

Unidad Médica "Cien Metros"

- 📍 Av. de los Cien Metros No.96, Col. Nueva Vallejo, Alc. Gustavo A. Madero, C.P. 07750, CDMX
- ☎ Tel. 55 8984-5239, 55 8984 5240

Unidad Médica "Marruecos"

- 📍 Calle Marruecos No. 51, Col. Romero Rubio, Alc. Venustiano Carranza, C.P. 15400, CDMX.
- ☎ Tel. 55 2616 1654



Importancia de la Actividad Física

¡SIEMPRE ALERTA CON TU SALUD!

**DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL
SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS INTEGRALES**



La Actividad Física ha demostrado impactar de forma efectiva en diferentes sistemas de nuestro organismo como: controlar y prevenir el envejecimiento, enfermedades mentales, de tipo crónico-degenerativas, de circulación, además de: diabetes mellitus, insuficiencia venosa crónica, hipertensión arterial y algunas de sus complicaciones; enfermedades coronarias y eventos cerebrovasculares (EVC), así como ayudar a mejorar la salud mental, manteniendo un autoestima elevado y seguridad con un incremento del nivel de tono muscular y de fuerza, mantener un peso corporal saludable, etc. incrementando con ello la calidad de vida de quien la realiza.

Lamentablemente y derivado de las amplias jornadas de trabajo, poco tiempo de esparcimiento, la dependencia a las nuevas tecnologías electrónicas y la proliferación de comidas rápidas, sobrecargadas de grasas, azúcares y carbohidratos, las personas inactivas predominan sobre las personas activas.

Persona Activa

Aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que se recomiendan por lo menos para cada edad:

60 minutos al día para los niños y adolescentes.

150 minutos a la semana para personas de 18 a 60 años como mínimo.

Persona Inactiva

La inactividad física se presenta cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas recomendadas por la Organización Mundial de Salud, es decir:

Cuando un adulto no realiza 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada como mínimo.

Cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar 60 minutos de actividad física moderada a intensa por día.

¿Qué es el Sedentarismo?

Es la conducta en la que predominan actividades que implican un gasto mínimo de energía, (estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etc.).

Por ello, las personas sedentarias son aquellas que realizan actividades que no requieren esfuerzo, y por ende un gasto de energía.

¿Cómo puedo cambiar de ser una persona inactiva a una persona activa?

Para personas que mantienen un estilo de vida sedentario, puede ser difícil la transición a ser una persona activa.

Hay algunas recomendaciones que se hacen a estas personas para iniciar pausadamente actividad física, algunas de ellas son:

I. Movimientos y ejercicios relacionados al trabajo cardiovascular: Iniciando de 15 a 20 minutos diarios sin forzar el cuerpo trotar levemente

- ◆ Caminar
- ◆ Andar en bicicleta
- ◆ Bailar
- ◆ Correr
- ◆ Jugar algún deporte como hobby u oficio

II. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: No realizar muchas veces dado que pueden provocar lesiones musculares, torceduras, esguinces, etc.

- ◆ Subir escaleras
- ◆ Levantar cargas o pesas
- ◆ Saltar

III. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: iniciando entre 15 a 20 minutos por día y las repeticiones que resista la persona

IV.

- ◆ Agacharse
- ◆ Estirarse
- ◆ Girar la cadera o miembros superiores e inferiores

V. Las actividades relacionadas con la coordinación: 20 minutos por día y subir gradualmente el tiempo, dependiendo de la resistencia física de la persona

VI.

- ◆ Juegos con pelota
- ◆ Bailar